

Soymilk News

[ソイミルク ニュース]

2016
vol.17



[特集]

健康で長生き

～健康寿命を延ばすのは、
若いうちからの食生活がカギ～

豆乳
美活部

腸活は天然のアンチエイジング

食育の
現場から

【山辺高等学校(山形県)】の紹介

豆乳
マイスター
通信

豆乳マイスターにインタビュー

SOYタディ
シェアの
クッキング

豆乳レシピクッキング

日本豆乳協会
Information

豆乳協会は、
豆乳の啓発のための活動をさらに強化

豆乳
おもしろ日記

これからの時期にお勧めの豆乳



日本豆乳協会
NEWSLETTER



健康で長生き

～健康寿命を延ばすのは、 若いうちからの食生活がカギ～

最近、「健康寿命」という言葉がよく聞かれるようになりましたが、それは「高齢者の問題」と誤解している人も多いのではないのでしょうか。健康寿命とは、「健康上の問題がない状態で、日常生活を送れる期間」のことです。「平均寿命」と「健康寿命」の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があると言われています。誰もが人生の最後まで、毎日を健康でいきいきと過ごしたいと思いますが、健康寿命を延ばすには、若いうちからの適度な運動とバランスのとれた食事をとることが重要です。

健康寿命を延ばすために

健康的な生活を送るために、まず気をつけなければならないのは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)です。ロコモとは、骨や関節、筋肉などの神経で構成される運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいいます。ロコモが進行すると、要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモを予防するには、まず、「骨」と「筋力」を両方とも強くすることが大切です。当然、日常的に体をよく動かして負荷をかけることが必要です。エレベーターやエスカレーターの使用をやめて階段にしてみたり、毎日ウォーキングをするなど、無理のない範囲で、特に大きな筋肉の集まる下肢を鍛えると効果的です。

そして、同時に、ロコモ予防には、骨や筋肉に必要な栄養素をしっかり摂ることが不可欠です。丈夫な骨を作るためには乳製品、豆乳をはじめとする大豆製品、小魚などのカルシウムを含む食品を毎日摂るようにしてください。カルシウムの吸収を促すビタミンDは、骨の形成に必要なだけでなく、筋力維持という面でも効果があります。運動をして骨を丈夫にし、筋力を強くするためにも、毎日の食事の中で動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を、バランスよく摂取するように心がけましょう。

骨を丈夫にし、筋力をつける食事に

豆乳は、筋力低下や骨格筋の萎縮といった加齢を改善し、筋量・筋力の低下により介護のリスクが高まるとするロコモの予防には、高い効果が期待される食材であることが判明しました(マルサンアイと長崎大学による共同研究)。

豆乳は、エストロゲンと呼ばれる女性ホルモンが欠乏することで生じる筋力低下などを抑制し、骨格筋幹細胞の増殖能が改善されることが確認されています。一般的に、女性は加齢に伴い、体内の女性ホルモン(エストロゲン)が減少する傾向にあります。女性ホルモンの減少及び欠乏は、筋力の低下や骨格筋の萎縮といった骨と筋肉の老化を引き起こし、その結果として骨粗しょう症など女性の老化を促進してしまいます。

そのため、エストロゲンに非常に似た働きをする大豆イソフラボンが含まれる豆乳を飲むことで、エストロゲンの減少を疑似的に解消することができます。また、豆乳に含まれるレシチンは、脳の老化予防にも効果が期待されています。



豆乳で健康寿命を延ばそう!

「豆乳が体に良いことは知っている。でも毎日続かない」という人も多いはず。毎日200～300mlの豆乳を摂取し続けなくては、豆乳の良さは発揮されません。ただ、毎日となると、それが「しんどくなってしまふ」ものです。普段の食事の中で、豆乳で代替がきく料理も多いことをご存知ですか。普段の食事の中でも、必要な水分を豆乳に替え、「豆乳を食べる」そんな生活を心がけてみましょう。

腸活は天然のアンチエイジング

腸は「第二の脳」と呼ばれるほど重要な器官。いつも頑張っている腸をいたわってあげるためにも、負担なく腸内環境を整えて、いつまでも健康で若々しい身体をキープしましょう!

腸活でアンチエイジング

腸は、食べ物の消化や栄養の吸収、毒素や老廃物の排出など、様々な役割を担っています。そのため、腸内環境が悪くなると身体のだるさや不調が現れてしまいます。自律神経の乱れや、美を保つのに必要なホルモンの分泌量の減少にも繋がり、内面も外見も老化してしまうのです。ですので、腸内環境を整え、いつまでも若々しいお肌や身体を保つためには、「腸活アンチエイジング」を心がけましょう。



豆乳スムージーを飲もう

腸は、食事により取り込んだ食べ物を消化するための消化酵素を分泌しています。この消化酵素が減少すると、腸内細菌のバランスが乱れて悪玉菌が増加してしまうため、さまざまな不調に見舞われることとなります。しかし、体内での酵素の生成量は限られているため、酵素を補うには体外から食べ物で摂取する必要があります。納豆やヨーグルトなどの発酵食品も酵素を多く含むため、腸内環境を整えるのには最適です。また、グリーンスムージーも、生きた酵素を手軽に摂取できるとも効率のよい腸活アイテムです。生きた酵素が摂取できる生野菜やヨーグルト、身体の錆びを防ぐ(抗酸化作用が期待できる)はちみつ、そして大豆イソフラボンが含まれる豆乳。まさにこの3つをスムージーにして、腸活アンチエイジングを実現してみませんか。



食育の現場から Vol.1 【山辺高等学校(山形県)】の紹介

山形県立山辺高校 食物科は、豆乳レシピ甲子園への参加常連校であり、毎年入賞者を輩出する強豪校です。今回は、山辺高校をご紹介します。



食育の取り組み

山辺高校では、積極的に地域との“連携活動”に参加しています。4月には、山辺町畑谷にある山形県民の森で行われるオープニングイベントに参加しています。昨年度は、山辺町の三河ぶきと舞米豚を使ったカレーパンを考案・販売し、今年度は、森と桜をイメージした5種類のお菓子とパンを販売しました。また、20年間にわたり、春と秋に地域の単身高齢者にお弁当を作ってお届けしており、今年も5月に『春うらら～緑広がる春風にのせて～』をテーマに山菜や春の食材をたくさん盛り込んだお弁当を調理しました。このように、山辺高校では食物科の先生と生徒達で地域のために、たいへん有意義な活動を行っています。



豆乳レシピ甲子園への参加

山辺高校は、第1回豆乳レシピ甲子園(2014年度)から、毎年、参加していただき、難易度の高い「郷土料理部門」において入賞者を連続で輩出しています。豆乳移動教室も開催していただき、大豆や豆乳の良さ、植物性たんぱく質摂取の重要性を生徒に理解していただいている学校のひとつです。



豆乳マイスターにインタビュー

日本豆乳協会では、2013年より、豆乳資格検定を開始し、すでに200人を超える豆乳マイスター、豆乳マイスター“プロ”が誕生しています。今回は、2015年に豆乳マイスターに合格された宮本智和さんにお話しをお伺いしました。



豆乳マイスター“プロ”
宮本 智和さん

Q: 自己紹介をお願いします。

A: 大阪府堺市にある豆腐・油揚げの製造メーカー「株式会社 高丸食品」に勤務しています。豆腐・油揚げの製造に携わっており、製品の元になる豆乳を作る作業の担当もしております。
[高丸食品ホームページ] <http://www.tofu-kobo.co.jp/>

Q: 豆乳資格検定を受けた理由を教えてください。

A: もともと豆乳が体に良いというのとはわかっていましたが、この仕事を続けていく上で豆乳に関する知識をより深いものにしたいと思ったのがきっかけです。豆乳には期待できる効果がたくさんあることを知り、私自身もともと豆腐や油揚げが好きでしたが、豆乳も大好きになりました。

Q: どのような時に資格(マイスター/プロ)を活かしていますか?

A: 弊社での新商品開発の際に、いろいろと意見させてもらっています。また資格を取ったことで、社内では豆乳に関する知識は誰にも負けない、さらにはこの仕事では誰にも負けないという気持ちを持つようになりました。

Q: 豆乳はどのような存在ですか?

A: 「良い豆腐や油揚げを作るには良い豆乳を作ること」を以前にも増して心がけるようになりました。豆乳は単に製品の前段階のものというわけではなく、豆乳も立派な主役だと思っています。

ありがとうございました。豆乳マイスター“プロ”としての、これからのさらなるご活躍、期待しています。



豆乳レシピ クッキング

今回は、第2回豆乳レシピ甲子園で優秀賞を受賞した作品から、夏野菜を活用したレシピを紹介します。

夏野菜と豆乳のさっぱりおかずゼリー

材料(2人分)

【豆乳スープ用】

調製豆乳・・・200ml

こぶだし・・・50ml

【トマトスープ用】

トマト(粗みじん切ったもの)・・・200g

塩・・・・・・・・小さじ1/5

水・・・・・・・・50ml

【かぼちゃスープ用】

かぼちゃ(皮を除いて一口大に切ったもの)・・・100g

玉ねぎの薄切り・・・・・・・・50g

固形スープ(チキン)・・・・・・・・1/2個

水・・・・・・・・150ml

粉末寒天・・・・・・・・3g

オクラ・・・・・・・・1個

かつおぶし・・・・・・・・少々

しょうゆ・・・・・・・・少々



- ① 小鍋に、粉末寒天と水120mlを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で3分ほど煮る。
- ② 鍋に豆乳スープ用のだしを入れて煮立て、①の1/3量を加えてさっと煮、豆乳を加えてあたためる。
- ③ 別の鍋にトマトスープ用の材料を入れて火にかけ、水分が2/3程度になるまで煮る。あら熱をとってミキサーにかけ、鍋に戻して①の1/3量を加えてあたためる。
- ④ 別の鍋にかぼちゃスープ用の材料を入れて火にかけ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。あら熱をとってミキサーにかけ、鍋に戻して①の1/3量を加えてあたためる。
- ⑤ 器に③を注ぎ、固まったらあたためた②の半量を注ぎ入れる。同様に④、残りの②を順に注いで固める。好みで、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ オクラを板ずりし輪切りにし、しょうゆ、かつおぶしとあえ、⑤にのせる。

豆乳でヘルシー! アロスコンレチェ

材料(2人分)

米・・・・・・・・40g

調製豆乳・・・・・・・・400ml

レモンの皮・・・・・・・・1/4個分

コンデンスミルク・・・・・・・・大さじ2

シナモンパウダー(好みで)・・・少々



- ① 米は洗う。レモンの皮は細切りにする。
- ② 鍋に水400mlと米を入れて火にかけ、沸騰したらザルにあげて湯をきる。
- ③ 鍋に豆乳の半量とレモンの皮を入れ、火にかけてあたためる。レモンの香りが豆乳に移ったら、②を加え、よく混ぜながら弱火で15～20分煮る。
- ④ 残りの豆乳を加え、さらに10分ほど煮る。コンデンスミルクを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り、好みでシナモンパウダーを振る。



日本豆乳協会は、 豆乳の啓発のための活動をさらに強化

2016年度も引き続き、様々な活動を展開しています。

豆乳食育移動教室募集中

今年度も、豆乳食育移動教室の実施校を募集します。2016年9月より、全国の高等学校を回り、食育授業を行います。今どきの食糧事情、植物性たんぱく質の摂取などについて講義し、豆乳のサンプリングを行います。ご希望の学校がございましたら、是非、お気軽に広報事務局(03-3499-0016/vai@va-intl.co.jp)にご連絡ください。

第3回豆乳レシピ甲子園

第3回豆乳レシピ甲子園を開催します。昨年は全国から1600を超える優秀なレシピが集まりました。今年も実施しますので、是非ご応募ください。お待ちしております。

豆乳資格検定の実施

2016年12月には、第4回豆乳資格検定を実施します。2013年から開始し、すでに200名を超える豆乳マイスター(プロ含む)が誕生しています。10月12日の豆乳の日から申込みを受け付けます。是非、今年こそ、豆乳マイスターを目指してください。学校単位で受験可能な、豆乳マイスターSも同時開催します。



これからの時期にお勧めの豆乳

この夏から秋にかけて、スーパーやコンビニには、様々な豆乳が登場します。是非、お楽しみください。

キッコーマンの豆乳飲料に新しいラインアップが登場!

「豆乳飲料 アップルパイ」200ml 新発売!

8月22日より、「キッコーマン 豆乳飲料 アップルパイ」200mlを全国で発売開始。

「豆乳飲料 アップルパイ」は、りんごの甘酸っぱさとシナモンの香りが特徴の、アップルパイ風味の豆乳飲料です。

オープンで焼いたアップルパイの香ばしさを豆乳飲料で再現しました。小腹が空いた時のおやつや、気分転換したい時にぴったりです。



マルサンアイの

「ソイプレミアム ひとつ上の豆乳」が人気、

「豆乳飲料白桃」や

「ひとつ上の豆乳成分無調整」も登場

マルサンアイの人気シリーズ「ひとつ上の豆乳」。国産白桃果汁と厳選国産プレミアム大豆をブレンドしたコクのある白桃の美味しさを楽しめる豆乳飲料をはじめ、「ひとつ上の豆乳成分無調整」も人気商品です。

